

# Formulaire d'inscription

Nom : Prénom :

Adresse :

E-mail : Téléphone :

Profession :

Niveau Qi Gong :  
Débutant / Expérimenté

Fait le : Signature :

Merci de renvoyer cette fiche d'inscription accompagnée de votre règlement pour le stage  
1 chèque 330 € ou 360 €  
à l'ordre de Au Jardin de Soi  
en fonction de la date de votre inscription

ou par virement bancaire directement  
auprès de Master Wu :

Banque : Handelsbanken  
Propriétaire du compte : QinJian  
Akademin AB  
Clearing number: 6144  
BIC/SWIFT: HANDSESS  
IBAN SE17 6000 0000 0007 1058 6248

1 chèque séparé de 20 € à l'ordre de  
Au Jardin de Soi (cotisation  
association)

## Dates & Lieu :

Les Grandes Terres  
Chemin du Grand Moulin  
69340 Francheville

18 au 20 Juillet 2025

9h30 - 12h30  
14h00 - 17h00

## Tarifs Stage :

Inscription avant le 31/04/2025  
330 €  
Inscription après le 31/04/2025  
360 €

Cotisation à l'association : 20 €

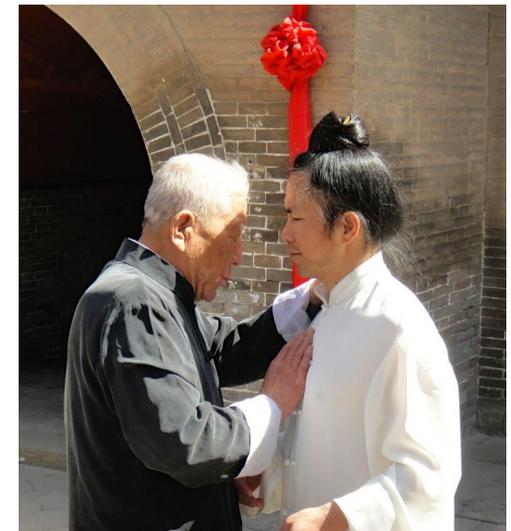
« Pratiquer le Qi Gong, c'est être  
en harmonie avec la nature »  
Lao Tseu

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

STAGE  
DAI SHI XIN YI  
QUAN



AU JARDIN DE SOI  
JUILLET 2025



AVEC  
MAÎTRE ZHONGXIAN WU  
[www.jardindesoi.net](http://www.jardindesoi.net)  
06 03 23 42 10

# Pratique du DaiShi XinYiQuan Alchimie interne de la famille Dai : Les formes du Serpent et du Dragon

Le Xin Yi Quan est à la fois un art martial interne et une méthode particulièrement efficace, conçue pour renforcer notre santé et approfondir notre lien avec l'énergie universelle.

Héritier de la lignée, Maître Zhongxian Wu revient pour transmettre des pratiques de cet art martial alchimique interne de la tradition de la famille Dai, fondatrice de l'école ésotérique chinoise DaiShiXinYiQuan de la province de ShanXi.

L'alchimie interne du DaiShiXinYiQuan est un système traditionnel qui tient ses racines dans le Taoïsme de la lignée de l'Immortel Caché en lien avec la montagne sacrée HuaShan.

Le XinYi 心意, signifie Art martial interne du Cœur-Esprit.

Les principes utilisés dans l'art martial XinYi sont les mêmes que ceux utilisés dans les pratiques traditionnelles du Qigong taoïste, à savoir l'alchimie interne.

Grâce à une pratique régulière cette méthode permet au praticien de développer une compréhension profonde du processus de guérison par le Qi et la transformation intérieure sur les niveaux physiques, émotionnels et spirituels.

Maître Zhongxian Wu créera un champ d'énergie permettant aux participants d'expérimenter le Qi et des états de profonde transformation interne.

Dans la tradition taoïste, le dragon et le serpent représentent la transformation spirituelle, la flexibilité et la capacité de se déplacer à travers les obstacles.

La traduction sera assurée par Yvan Cordier.



## Programme du stage

Dans ce stage de XinYiQuan, l'accent sera mis sur :

- l'histoire de la lignée de l'immortel caché et le XinYi de la famille Dai

- XinYi, la philosophie taoïste, l'alchimie interne et les arts martiaux

- XinYi NeiGong 心意內功:

HunYuanZhuang 混元樁 La posture primordiale debout essentielle de l'alchimie interne du XinYi

Dans cet atelier, nous apprendrons :

- LingDong 靈動 :

Comment déplacer notre corps de manière spirituelle - l'aspect le plus essentiel de tous les arts martiaux internes.

- Les formes du dragon et du serpent

Le Dragon et le Serpent représentent également le Dieu du Tonnerre et le pouvoir de créer une nouvelle énergie vitale et ainsi explorer la relation entre ces formes, la guérison et la transformation intérieure.